

Mengelola Stress demi Sehat Mental

Daniella Satyasari

Eka Hospital Permata Hijau

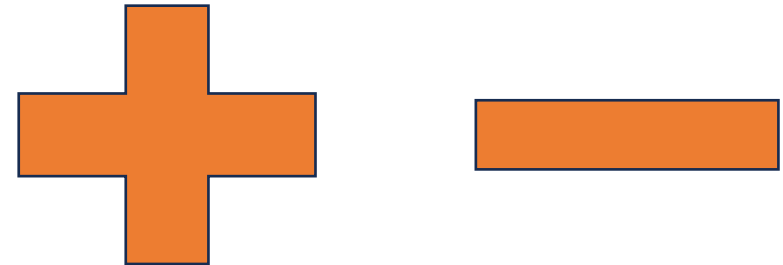
Dept. Psikiatri FK Universitas Trisakti



Cerita si A

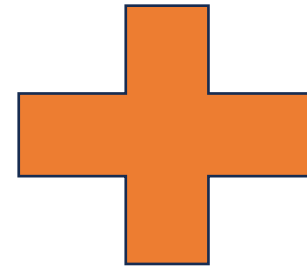
Laki-laki, 29 tahun, karyawan yang baru menikah

- Kerja 8-17
- Pulang kerja masih buka laptop, dicariin boss → “Siap pak/bu!”
- Istri mulai merasa diabaikan
- A merasa:
 - bersalah di rumah
 - stress soal kerja



Cerita si B

- Perempuan, 27 tahun, menikah, konflik keluarga
- Masalah RT dibawa ke kantor, hobi gosip
- Kerjaan lambat selesai → dimarahi atasan
- Konflik dengan teman se-tim
- B merasa: stress semua hal

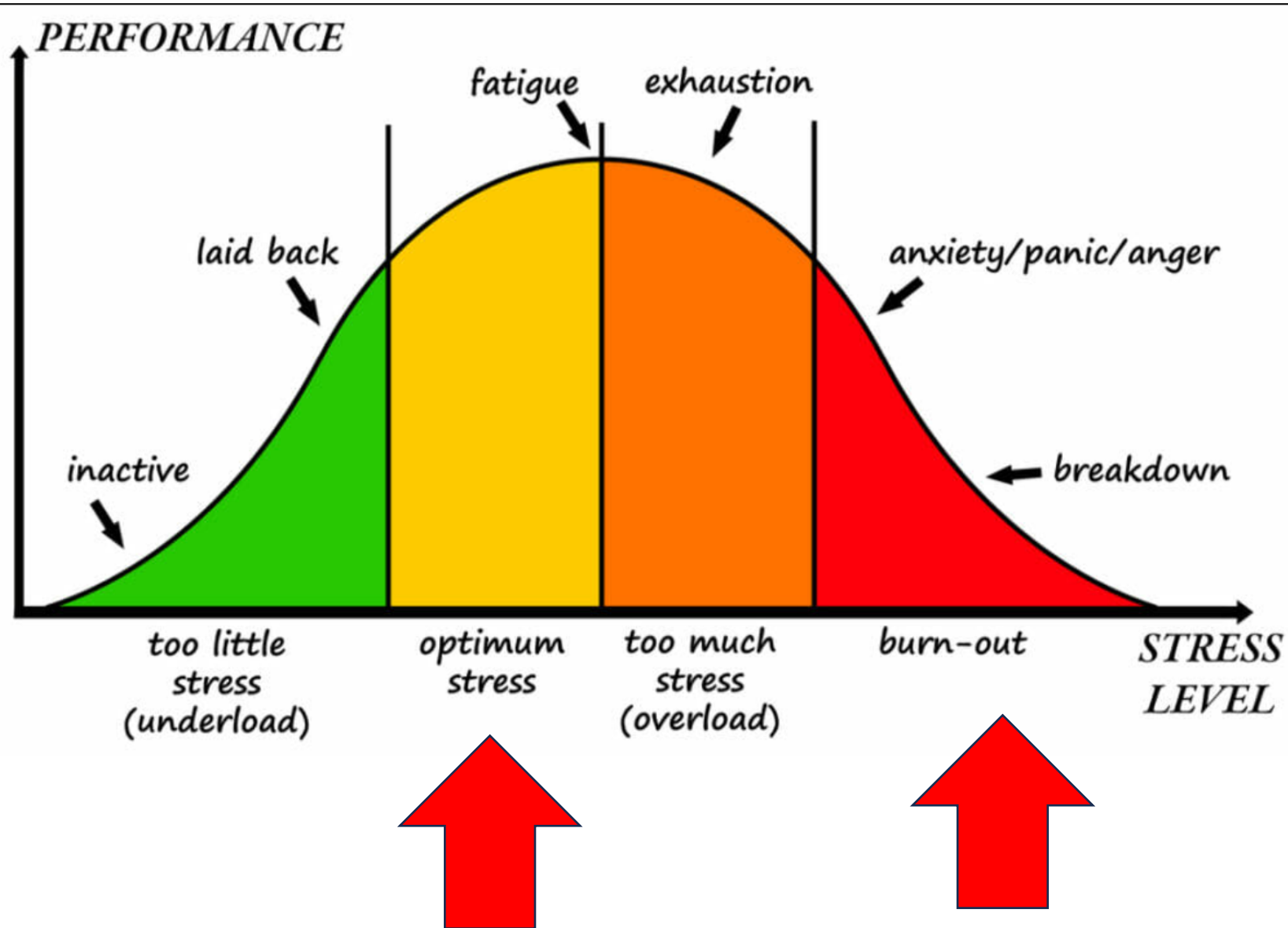


Apa itu stress?



Stress = **respon alami** tubuh saat menghadapi perubahan

EUSTRESS VS DISTRESS





Siapa yang tidak pernah merasa stress di kantor?



PENYEBAB STRESS

Deadline datang
bersamaan

Tekanan dari
pekerjaan(target,
permintaan klien,
relasi antar pekerja)

Job-desc kurang jelas

Apakah hal – hal di atas merupakan
stress yang baik / kurang baik?

Mana gelas yang lebih berat?



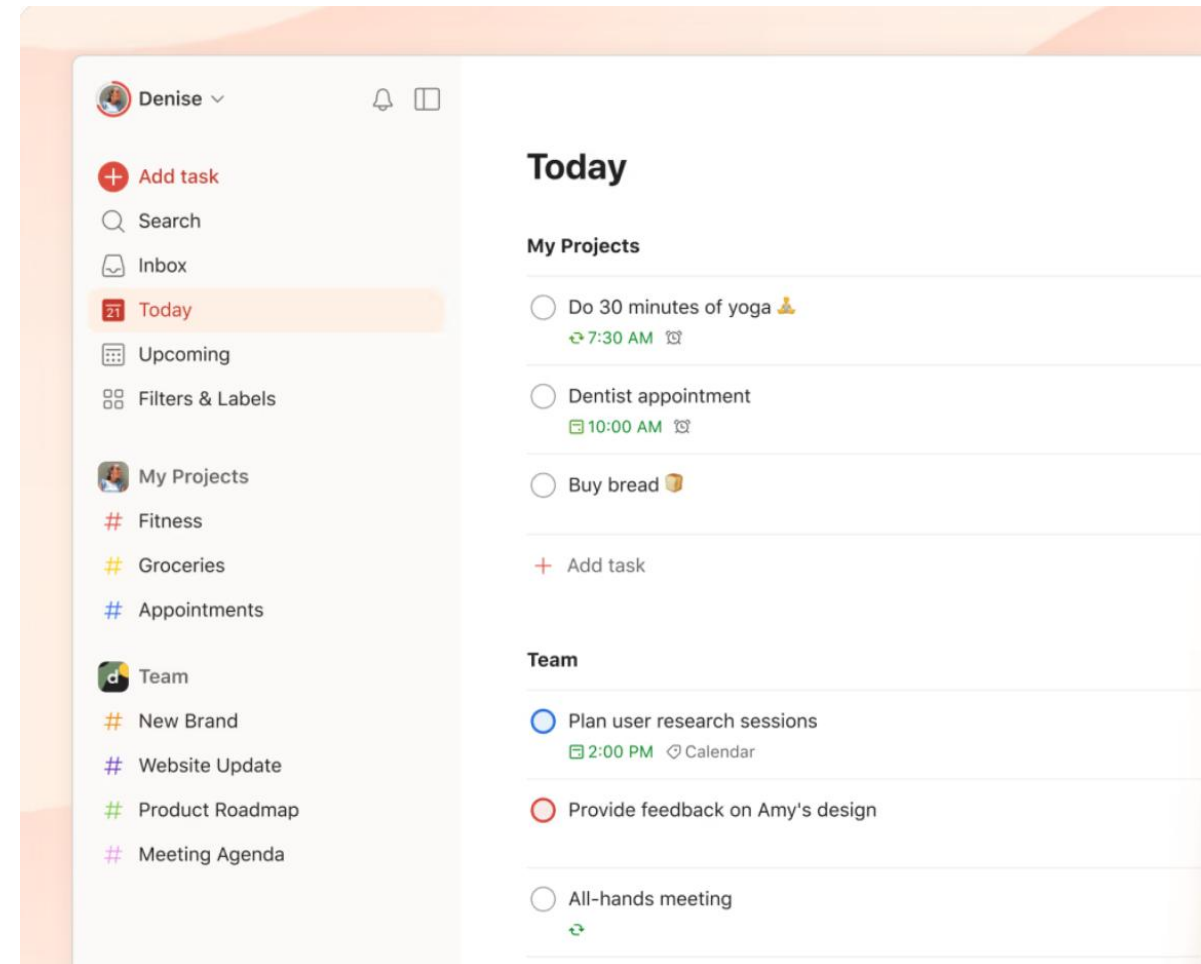
STRATEGI MENGELOLA STRESS

1. REFLEKSI DIRI

2. MANAJEMEN WAKTU



→ kerja, ist, sosial, sendiri



STRATEGI MENGELOLA STRESS

3. ATUR BATASAN/ BOUNDARIES



4. KOMUNIKASI ASERTIF DAN SOLUTIF

5. **MINDSET** → fokus pada hal yg bisa dikontrol

6. MENJAGA **KESEHATAN** DIRI → pola tidur, makan, olahraga

7. Profesional



PENUTUP

“Stress **tidak bisa dihindari**, tapi **bisa dikelola**”

Produktivitas, relasi dengan rekan kerja dan performa bekerja terbaik datang dari kondisi mental yang sehat.

Tujuan akhir bukanlah hanya sekedar
mencapai “target” penjualan/ target performance,

Namun juga mental yang sehat untuk bisa
terus memberikan performa, relasi dan produktivitas terbaik